

HARMONIEPROJEKT 2201

Harmonie in Räumen

Unser Reduit als Stellvertreter für alle unsere Wohnräume

Kategorie
Wohnen & räumliche Umgebung

Projekttyp
einfach

Schon mal betrachtet
nein



WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE

Ein geordneter und harmonischer Raum lässt die vorhandenen Juwelen sichtbar werden und löst ein tiefes Gefühl von Ruhe, Klarheit, Dankbarkeit und Wertschätzung aus. Durch diese starken positiven Gefühle entsteht innere Harmonie. Die äussere Harmonie wird unterstützt durch einen klar strukturierter Raum im Einklang mit natürlichen Kreisläufen, welche im Alltag vorhanden sind.

ZUSAMMENFASSUNG PROJEKT

IST-SITUATION

- unser Reduit ist ein riesen Chaos, gefüllt mit Vorräten, Spielsachen, Abfall usw. Ein Durcheinander vieler verschiedener Dinge, so dass man keinen Überblick mehr hat, was eigentlich alles im Raum ist.
- im Betrachten des Raumes entsteht Frust, Wut, innere Unruhe und Überforderung. Der Anblick suggeriert „ich habe mein Leben nicht im Griff“ und löst das Gefühl aus „überrollt zu werden“. Aber auch Trauer kommt auf, weil viele wertvolle Produkte nicht gesehen bzw. einfach vergessen werden. Es löst auch ein schlechtes Gewissen aus, weil wir nicht wertschätzen was wir haben und auch nicht dafür dankbar sind.
- Obwohl man überflutet ist mit Dingen, hat man das Gefühl, es fehlt etwas, man ist im Mangel.

SOLL-SITUATION

- der Raum soll klar und strukturiert werden.
- der Raum soll übersichtlich sein, damit man immer sieht, was wirklich vorhanden ist.
- der Raum soll ein Gefühl von Ruhe auslösen. Ein Gefühl - ich habe mehr als Genug.

ERFÜLLUNGSGRAD UNSERER DEFINIERTEN WERTE

1 = NICHT ERFÜLLT / 10 = VOLL ERFÜLLT

	vor dem Projekt	nach dem Projekt
Nachhaltig & recursenschonend	3	8
Wertschätzend & dankbar	1	10
Harmonisch & im Fluss	2	8
Bewusst & klar	2	8

UNSERE MASSNAHMEN

- Klare Zuordnung von allen Räumen - welcher Raum wird für was genutzt.
- Betrachten der alltäglichen Abläufe und in welchem Zusammenhang der Raum steht
- laufend jeden Raum sichten, sortieren, entrümpeln, klar strukturieren, ordnen, einräumen
- regelmässige Überprüfung, ob man noch auf Kurs ist in den Räumen - dass man nicht in alte Muster verfällt

HARMONIEPROJEKT 2201

Harmonie in Räumen

Unser Reduit als Stellvertreter für alle unsere Wohnräume

PROJEKT IN WORTEN

KLEINER RAUM MIT GROSSER WIRKUNG

Was passiert, wenn man einen Raum mal genauer unter die Lupe nimmt?

Eigentlich dachten wir, dass wir mit unserem ersten Projekt „Reduit räumen“ etwas Einfaches anpacken. Man muss einfach mal Ordnung machen - war unser erster Gedanke. Dass aber durch das achtsame Betrachten des Raumes bei uns so viele Emotionen frei gesetzt werden, hätten wir nicht gedacht. Für uns war klar, dass das Reduit symbolisch gilt für alle Räume in unserer Wohnung. Das Reduit ist für uns ein Raum, den wir täglich betreten und nutzen. Um so mehr ist es „eigentlich“ tragisch, wie der Raum vor dem Projekt ausgesehen hat.

Wir starteten mit dem Projekt, indem wir uns einfach mal hingestellt und wahr genommen haben, was für Gefühle beim Betrachten ausgelöst werden. Bei uns beiden kam grosse Wut und Trauer hoch. Aber auch ein Gefühl überflutet zu werden und überfordert zu sein. Das Gefühl, dass man sein Leben nicht im Griff hat. Es war uns richtig peinlich. Uns wurde bewusst, dass jedes Mal, wenn wir diesen Raum betreten, all diese Gefühle unbewusst in uns aktiviert werden. Und das kann nicht zur inneren Harmonie beitragen.

Wir haben dann alles aus dem Raum rausgenommen, gesichtet und sortiert. Was dann noch intensivere Gefühle auslöste. Tränen sind geflossen, eine riesen Trauer, weil wir Dinge aus dem Raum genommen haben, die wertvoll waren und wir sie schlichtweg vergessen hatten. Für uns wurde so offensichtlich klar, dass man Dinge nicht wertschätzen und dafür dankbar sein kann, weil man den „Juwel“ in der ganzen Überflut an Dingen und dem Chaos nicht sehen kann. Und das schlimme am Ganzen war, dass wir trotz der vielen Dinge immer das Gefühl hatten, es fehle etwas.

Im Sortieren wurde uns auch bewusst, dass wir nie klar definiert haben, was der Raum für eine Rolle hat und wie wir ihn im Alltag am Besten nutzen können. Uns wurde bewusst, dass wenn wir jedem Raum einen klaren Nutzen zuordnen dürfen, denn dann verteilst du die Sachen im Haus nicht an verschiedenen Orten. Du hast z.B. alle Farbstifte an einem Ort. So kannst du auch sehen, was du alles für Farbstifte hast, ob du doppelte besitzt usw. Und es wird für jedes Familienmitglied klar, wo was zu finden ist.

Wir haben dann den Raum neu eingerichtet, nachdem wir für uns klar definiert haben, welche Rolle der Raum hat und wie er in den natürlich Alltags-Ablauf einbezogen werden kann. Wir haben aussortiert und neu strukturiert.

Nachdem wir den Raum neu eingerichtet hatten, stellten wir uns wieder hin und haben nochmals bewusst wahr genommen, welche Gefühle jetzt ausgelöst werden.

Es hatte sich komplett verändert: Es löste in uns eine tiefe Ruhe und Dankbarkeit den Gegenständen und dem Raum gegenüber aus. Wir konnten wieder tief atmen. Eine tiefe Freude breitet sich aus, wenn wir jetzt den Raum betreten.

Unser Fazit:

Ein geordneter und harmonischer Raum lässt die vorhandenen Juwelen sichtbar werden und löst ein tiefes Gefühl von Ruhe, Klarheit, Dankbarkeit und Wertschätzung aus. Durch diese starken positiven Gefühle entsteht innere Harmonie. Die äussere Harmonie wird unterstützt durch einen klar strukturierter Raum im Einklang mit natürlichen Kreisläufen, welche im Alltag vorhanden sind.

HARMONIEPROJEKT 2201

Harmonie in Räumen

Unser Reduit als Stellvertreter für alle unsere Wohnräume

PROJEKT IN BILDERN



Das war unser Reduit beim Start unseres Projektes. Eine Ansammlung von vielen Sachen, ohne Übersicht.

Die versteckten Juwelen sind unmöglich zu erkennen. Ein absolutes Wirrwarr von Dingen, ohne Struktur und Klarheit.



Beim Ausräumen des Reduits kam z.B. dieses Produkt zum Vorschein, welches schlichtweg vergessen wurde.

Weitere Juwelen wie z.B. ein Weihnachtsgeschenk der Tochter mussten wir wegschmeissen, weil es abgelaufen war. Dies löste unglaubliche Scham, Trauer und Wut aus. Null Wertschätzung gegenüber diesen Juwelen.



Als wir alles aus dem Reduit herausgeräumt haben, ging es um das Sichten, Sortieren und Ausmisten. Es hat uns fast erschlagen diese Fülle zu sehen. Ein innerer Kampf war fühlbar. Auch da war Wut und Scham im Vordergrund.



Bevor wir entschieden haben, was wieder in den Raum gehört, haben wir für uns definiert, welchen Nutzen hat der Raum und wie ist er in unseren Alltag integriert. Wie ist der natürlich Kreislauf? Was braucht man wann und wo? So wurden Dinge sichtbar, die nicht mehr in diesen Raum gehören.



Nach dem Einräumen entstand im Raum ein komplett neues Gefühl. Es war, als hätten wir wieder Luft zum Atmen. Es war ruhig, klar und übersichtlich.

Wir haben im Alltag dann immer wieder überprüft, ob noch etwas angepasst werden muss, oder ob es fließt.

Jedes Mal, wenn wir jetzt den Raum betreten, löst es eine tiefe Freude, Dankbarkeit und Wertschätzung aus.

HARMONIEPROJEKT 2201

Harmonie in Räumen

TIPPS FÜR HARMONISCHE RÄUME

UNSERE ERFAHRUNGEN

Es lohnt sich Harmonie in die Räume zu bringen

- Gehe mal bewusst in jeden Raum und spüre einfach mal, wie der Raum auf dich wirkt? Welche Gefühle löste er aus? Fühlst du dich wohl, gehst du gerne in den Raum oder verschliesst du lieber die Türe? Wie ist es, wenn du z.B. den Schrank öffnest? Sei einfach achtsam und neugierig, was die Räume bei dir auslösen
- Stelle dir anschliessend die Frage: Wie soll es den sein? Wie sollen die Räume sich anfühlen? Was passt zu dir? Was möchtest du wirklich? Welche Werte hast du?
- Definiere als erstes jeden Raum: Wie nutze ich ihn? Welche Rolle spielt er? Wie ist er eingebunden in meinen Alltag?
- Sichte und sortiere deine Schätze.
- Schaffe Klarheit: Nutze/brauche ich sie wirklich oder behalte ich sie aus div. Gründen? Wann habe ich sie zuletzt benutzt? Wieso halte ich wirklich an gewissen Dingen fest? Welchen Nutzen bringt mir das, wenn ich daran festhalte? Gibt es vielleicht Menschen die mehr Freude hätten an den Objekten und es somit mehr wertschätzen würden?
- Definiere Bereiche für dich z.B. alle Sportsachen zueinander. Das ermöglicht dir zu erkennen, wieviel Platz du wirklich brauchst und was du vielleicht doppelt has. So erkennst du auch leichter, ob allenfalls der Stauraum reicht oder ob es eine Anpassung braucht.
- Vor dem Einräumen reinige den Raum gründlich, so dass alte, verstaubte und festhockende Energien gelöst werden. Vielleicht magst du sogar den Raum ausräuchern oder mit Duftessenzen reinigen.
- Räume den Raum klar und strukturiert wieder ein. Lasse ruhig freien Platz und räume sehr grosszügig ein, sonst ist man schnell wieder in einem vollgestopften Modus. Vielleicht möchtest du sogar Tablare beschriften, dass es für dich und auch alle weiteren Familienmitglieder klar ist.
- Nachdem der Raum fertig eingeräumt ist, nimm dir nochmals Zeit und spüre, was sich verändert hat. Wie sind die Gefühle jetzt?
- Überprüfe im Alltag, ob es in deine Abläufe passt oder ob es allenfalls noch Anpassungen braucht.

DAMIT ES SO BLEIBT

Selbstdisziplin ist eine Form der Wertschätzung

- Sei dir bewusst, dass ein harmonischer Raum auch ein Geschenk für dich ist. Denn es löst bei dir gute und nährende Gefühle aus oder vielleicht gibt es Ruhe in den Alltag, weil du keinen Stress mit Suchen hast oder das Aufräumen wird einfacher. Du gewinnst so z.B. an Zeit.
- Entsorge regelmässig, damit es gar nicht erst zu einer Ansammlung von Dingen kommt.
- Mögliche Idee: Wenn was reinkommt, geht was raus, z.B. wenn du einen neuen Pulli kaufst, gibst du einen alten Pulli weiter z.B. in ein Broki.
- Nimm dir z.B. jede Woche einen Raum vor, den du etwas genauer unter die Lupe nimmst. Vielleicht definierst du für dich, wieviel Zeit du dir wöchentlich dafür gibst. Sichte, sortiere, entrümple, reinige den Raum und räume ihn wieder harmonisch ein. So bleibst du auf Kurs und es kann sich nicht mehr anhäufen, weil du in einer Regelmässigkeit bleibst.